



برنامه رشته های ورزشی - پاییز ۱۴۰۱ (ویژه آقایان)

ردیف	رشته ورزشی	ساعت تمرین			محل تمرین و مربی
۱	بدمینتون	روزهای فرد ۲۰/۳۰ الی ۱۹	روزهای فرد ۲۲ الی ۲۰/۳۰	روزهای فرد ۲۳/۳۰ الی ۲۲	سالن خلیج فارس مربی: آقای احمدی
۲	بدنسازي	همه روزه ۱۹ الی ۱۷:۳۰	همه روزه ۲۰/۳۰ الی ۱۹	همه روزه ۲۲ الی ۲۰:۳۰	سالن کوثر مربی: آقای خوش قدم
۳	بسکتبال	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای فرد ۲۰ الی ۲۰:۳۰	سالن چند منظوره مربی: آقای فرزانه
۴	بوکس	روزهای زوج ۲۰/۳۰ الی ۲۲	روزهای زوج ۲۲ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج ۲۲ الی ۲۰:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای افتخاری
۵	بوکس شطرنج	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای داوود آبادی
۵	تکواندو	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج ۲۲ الی ۲۰:۳۰	سالن کوثر مربی: آقای پورشیوانی
۶	تنیس روی میز	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۲۰/۳۰ الی ۱۹	روزهای فرد ۲۲ الی ۲۰:۳۰	سالن تنیس روی میز مربی: آقای اردوختانی
۷	تیراندازی با تفنگ	روزهای زوج و فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای زوج و فرد ۲۱ الی ۱۹:۳۰	روزهای زوج و فرد ۲۱ الی ۱۹:۳۰	سالن تیراندازی چندمنظوره مربی: آقایان مرادی - حسین نیا
۸	تیراندازی با کمان	روزهای زوج ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج ۲۰/۳۰ الی ۱۹	روزهای زوج ۲۲ الی ۲۰:۳۰	سایت تیر اندازی با کمان مربی: آقایان سلیم اف - مهدی زاده
۹	جودو	روزهای زوج ۲۱ الی ۲۲:۳۰	روزهای زوج ۲۱ الی ۲۲:۳۰	روزهای فرد ۲۲ الی ۲۲:۳۰	سالن کوثر مربی: آقای صفری هویدا
۱۰	ژیمناستیک	روزهای زوج و فرد ۱۱ الی ۱۲	روزهای زوج و فرد ۱۲ الی ۱۳	روزهای زوج و فرد ۱۳ الی ۱۴	سالن میرمهنّا مربی: آقایان باژرنگ، علانی
۱۱	سه گانه	با هماهنگی مربی شنا - دوچرخه سواری - دو و میدانی			مربی: آقای گلزرن
۱۲	شطرنج	روزهای فرد ۱۷ الی ۱۸:۳۰	روزهای فرد ۱۸:۳۰ الی ۲۰	روزهای فرد ۲۰ الی ۱۸:۳۰	خانه شطرنج (سالن خلیج فارس) مربی: آقای قربان زاده
۱۳	شمشیربازی	روزهای زوج و فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج و فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج و فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای شجاعی
۱۴	فول کیک بوکسینگ	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای تیموری
۱۵	کاراته	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای حق جو
۱۶	کشتی	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۲۲ الی ۲۰:۳۰	سالن غدیر مربی: آقایان اویسی، حسنوندی، یگانه
۱۷	کونگ فو	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای عابدی نسل
۱۸	موی تاي	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰	سالن غدیر مربی: آقایان دلیخون، هداوند
۱۹	هندبال	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج ۲۲ الی ۲۰:۳۰	سالن چندمنظوره مربی: آقایان گلاب، هزاردستان
۲۰	والیبال	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰/۳۰	روزهای زوج ۲۲ الی ۲۰/۳۰	روزهای زوج ۲۳/۳۰ الی ۲۲	سالن خلیج فارس مربی: آقایان رضازاده، سبزی کار
۲۱	ورزش باستانی	روزهای فرد ۲۲ الی ۲۰/۳۰	روزهای فرد ۲۲ الی ۲۰/۳۰	روزهای فرد ۲۲ الی ۲۰/۳۰	سالن غدیر مربی: آقای فردی
۲۲	ووشو	روزهای زوج ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	سالن کوثر مربی: آقای خویبیری